

Seguimiento de su progreso

Una o dos veces al mes, usted debe pesarse y evaluar si está más cerca de su peso deseado. Recuerde, bajar de peso es un proceso que toma tiempo. Para estar saludable, no debería bajar más de 1 a 2 libras cada semana.

Mi meta de corto plazo es _____.

Peso al comenzar: _____

Fecha de hoy: _____

Peso deseado: _____

Fecha deseada: _____

Fecha:

Fecha:

Peso:

Peso:

Fecha:

Fecha:

Peso:

Peso:

Fecha:

Fecha:

Peso:

Peso:

Fecha:

Fecha:

Peso:

Peso:

Fecha:

Fecha:

Peso:

Peso: